

減塩野菜増しレシピ

～目指せ1食2g おいしくたべて減塩しよう～

塩分のとりすぎは、血圧を上げ、脳卒中や心臓病などさまざまな病気のリスクを高めます。
1日の食塩摂取の目標量は「男性7.5g未満、女性6.5g未満」です。
達成するためには、1食あたりの食塩摂取量を平均2g程度におさえることが理想です。
レシピを組み合わせると1食2g程度の食事を目指しましょう！！

野菜たっぷり食べれば、低エネルギーでたんぱく質も多くとれます。

豆腐の野菜あんかけ

野菜使用量
一人分

110 g

食塩相当量
一人分

1.4 g

●作り方

- ① 木綿豆腐は4～6等分に切り、押し豆腐にして水気を切る。
- ② チンゲン菜は一口大に切り、茎と葉に分けておく。玉ねぎはくし切り、にんじんは短冊切りにする。しめじは石づきをとり小房にわけておく。
- ③ フライパンに油をいれ①の豆腐にきれいな焦げ目が軽くつくように両面を焼き、器に取り出す。
(※油はねに注意！)
- ④ 使っていたフライパンにごま油を足し、②のチンゲン菜の葉以外の野菜をサッと炒めてAの調味料を加える。
- ⑤ 野菜がある程度煮えたらチンゲン菜の葉と桜えびを加えてサッと煮る。最後に《水溶き片栗粉》を回し入れとろみをつけたら火を止めて、豆腐にかける。

☆おだしにはかつお節や昆布のうま味成分が豊富に含まれているので、塩分控えめでもおいしく召し上がれます！
味噌汁や煮物などでもぜひご活用を！

フォローしてね♪

市公式クックパッドにて
「減塩野菜(ベジ)増し」レシピを随時配信！



宇都宮市食育応援
キャラクター
「忍者食丸くん」



「ミヤリー」

●材料(2人分)

チンゲン菜	100g
玉ねぎ	60g
しめじ	40g
にんじん	20g
木綿豆腐	200g
油	小さじ1
ごま油	小さじ1
桜えび	0.4g

A	
だし汁	120mL
しょうゆ	小さじ2
塩	少々
砂糖	小さじ2

《水溶き片栗粉》
片栗粉 小さじ2 水 小さじ2

【一人分の栄養価】

エネルギー166kcal / たんぱく質12.8g
脂質5.1g / 炭水化物13.0g / 食塩相当量1.4g